

دلایل قطع شدن نرم افزار معاملات بر خط کار بان بورس

مدیرعامل شرکت نرم‌افزاری رایان هم‌افزا با تأکید بر اینکه سال آینده قطعی‌های معاملات برخط سهام به حد صفر می‌رسد، دلایل قطعی‌های اخیر را تشریح کرد و گفت: تقویت ویژگی در دسترس بودن سامانه در برنامه‌های ما دارای اولویت ویژه است.

مدیرصدا رایانه پور در گفتگو با فارس، درباره دلایل قطعی نرم‌افزار معاملات برخط رایان هم‌افزا اظهارداشت: عوامل متعددی در برقراری خدمات معاملاتی برخط تأثیر گذاشته که برخی از آنها خارج از کنترل این شرکت هستند و ما برای کاهش قطعی‌ها برنامه داریم.وی با بیان اینکه قطعی‌های نرم‌افزار معاملاتی در دو سال گذشته کاهش چشمگیری داشته است، گفت: در حال حاضر بیش از ۷۰ درصد دفعات معاملات به صورت آنلاین انجام می‌پذیرد و سهم این نوع از معاملات از حیث حجم، ارزش و تعداد کاربران به سرعت در حال افزایش است، بنابراین تقویت ویژگی در دسترس بودن سامانه در برنامه‌های ما دارای اولویت ویژه است.

وی با بیان اینکه برخی قطعی‌ها در سیستم معاملات برخط، از جمله پور تأکید کرد: متأسفانه با وجود افزایش تعداد دفعات و ارزش معاملات بازار سهام و همچنین جایگاه ویژه Tدر بازار سرمایه، سهم درآمدی شرکت‌های فعال در این حوزه در مقایسه با نوع خدمات و لازمه‌های آن تناسب ندارد. وی درباره این که گفته می‌شود، خدمات نرم‌افزاری در بازار سرمایه انحصاری است، تأکید کرد: هیچ منع قانونی برای ورود شرکت‌های جدید وجود نداشته است، به‌این‌ارین تقویت ویژگی در نرم‌افزاری در حال ارائه این خدمات هستند.

مدیرعامل رایان هم‌افزا، گفت: شرکت‌هایی را هم می‌شناسم که مجوز فعالیت به آنها داده شد و شروع به فعالیت هم کردند ولی پس از مدت کوتاهی منصرف شدند. برخی از آنها هم نرم افزارهای خود را با بومی سازی کرده بودند. چند شرکت هم از مدتها پیش شروع به آماده سازی این نرم افزارها کرده اند و ممکن است در آینده ای نزدیک بتوانند خدمات دهی کنند.وی مثال زد: فعالیت شرکت سکال که همگی چگونگی و زمان تشکیل آن را در رسانه‌ها خوانده‌ایم، بنابراین وقتی گفته می‌شود، این خدمات در بازار سرمایه انحصاری است، برای من بسیار تعجب برانگیز است.وی با بیان اینکه شرکت نرم‌افزاری رایان هم‌افزا درگاه ارتباطی استاندارد را برای ارتباط با سامانه مدیریت سفارشات خود و در نتیجه سامانه معاملاتی، از دو سال پیش در اختیار کارگزاری‌ها قرار داده است، گفت: با چنین دسترسی به کارگزاران این امکان را داده‌ایم تا در صورت تمایل، سیستم معاملات بر خط خود را به سطح رابط کاربری (interface) به سلیقه خود و با نیم نرم‌افزاری دلخواه طراحی و ارائه دهند. در این مورد با توجه به رویکرد سازمان محترم بورس و اوراق بهادار حتی همکاری در پیמוד مراحل اخذ مجوز از سازمان را نیز متقبل شدیم. نمونه ای از این کار را هر یک می‌تواند از کارگزاران انجام داده است و احتمالاً بزودی خدمات خود را شروع خواهد کرد.عبدالله پور با بیان اینکه بابت قطعی سیستم نرم‌افزاری باید جرمه پردیزیم، گفت: اگر ۲۶ دقیقه قطعی در نرم‌افزار معاملاتی بوجود آید ۵ درصد، در صورت قطعی دو ساعته، ۵۰ درصد از مبلغ قرارداد این شرکت با کارگزاران، کاسته می‌شود که این جرمه این شرکت در نظر گرفته شده است، بنابراین نمی‌توانیم نسبت به قطعی نرم‌افزار معاملاتی، بی‌تفاوت باشیم و نحوه قرارداد با کارگزاران حکم می‌کند تا در پی کاهش آن باشیم.مدیرعامل رایان هم‌افزا با تأکید بر اینکه کاربران عمدتاً اختلال را در زمان آغاز معاملات روزانه و عرضه‌های اولیه حس می‌کنند، گفت: قواعد و شرایط بورس کشور به گونه ای است که در این لحظات (که معمولاً کمتر از یک دقیقه به طول می‌انجامد) ما مجبوم انبوهی از کارکنان را برای مشاهده بازار و ارسال سفارش داریم و ناگزیریم هزینه های غیر متعارفی را برای پاسخ گویی به این شرایط ایجاد کنیم. به همین ترتیب، زمان و چگونگی پاسخگویی هسته مرکزی معاملات نیز در مقایسه با شرایط عادی بسیار متفاوت است که موارد انبجنیتی خارج از کنترل این شرکت بوده و بخشی از آن طبیعی است. در این رابطه با شرکت مدیریت فناوری بورس در حال مذاکره و چاره‌جویی برای بهبود شرایط هستیم.

نیازمند بهای اطلاعات

افزایش معامله گران کوتاه‌مدت

یک تحلیلگر بورس، زبان گریزی افراد حرفه‌ای و سرمایه‌گذاران را از مسائل مبتلابه بازار سهام دانست و گفت: تمام نمدادهای حاضر در صنعت پرتوشیمی در رابطه با افزایش نرخ خوراک، واکنش نشان دادند. حامد فقرایی در گفتگو با فارس، با بیان اینکه در روند صعودی بازار، سرعت تغییر گروه‌های پیشرو زیاد است، اظهار داشت: سرمایه‌گذاران به طور کلی دو دسته کوتاه مدت یا معامله گر روزانه و بلندمدت با دید چند ماه تا چند سال تقسیم می‌شوند. وی ادامه داد: در این میان حضور معامله گران کوتاه‌مدت افزایش یافته است و این می‌تواند، برای بازار مفید باشد.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار هشدادر داد: ریسک قراردادهای آتی طلا به شدت بالاست و به سرمایه گذاران غیر حرفه ای توصیه می کنم در این بازار فعالیت نکنند.

به گزارش ایرنا، علی صالح‌آبادی افزود: بازار آتی طلا ویژه سرمایه گذاران حرفه ای و افرادی است که می‌خواهند در بازار طلا پوشش ریسک دهند و به جای خرید فیزیکی طلا از نوسان قرارداده آتی طلا استفاده کنند.

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار گفت: ارزش معاملات قرارداده آتی طلا در بورس کالا در سال جاری ۲۲ درصد کاهش نشان می دهد و جذابیت طلا برای مردم کمتر شده است.

وی تصریح کرد:سرمایه‌گذاران با سلاقی مختلف وارد بازار مالی سرمایه گذاری می‌شوند و متناسب با سلاقی و ریسک پذیری و ریسک‌گریزی از خدمات سرمایه‌گذاری در بانک ها و بازار سهام استفاده می کنند. اما باید از توان حرفه ای خوبی هم برخوردار شوند.

وی درباره آموزش آکادمیک بورس در دانشگاه ها، گفت: این دانشگاه ها رشته هایی مانند حسابداری، مدیریت مالی و مهندسی مالی تدریس و دوره‌های آموزشی کاربردی در برخی دانشگاه‌ها و سازمان‌ها برگزار می‌شود.

صالح آبادی افزود: این دوره ها براساس نیاز روز بازار و دانش کاربردی بازار سرمایه تهیه شده است.وی تأکید کرد: بازار سرمایه کشور شامل چهار بورس، فرابورس، بورس کالا و بورس انرژی است و با همکاری رسانه‌ها برای فرهنگ سازی سرمایه‌مداری تلاش می‌کنیم. رئیس سازمان بورس و اوراق بهادارهمچنین در نخستین گنگره سالانه حسابرسان داخلی ایران با موضوع حرفه ای شدن حسابرسی داخلی الزامات و چالش‌ها و گفت: ایجاد انجمن

جزئیات فروش سهام ۸وزار تخانه

سازمان خصوصی سازی جزئیات آخرین آمار واگذاری شرکت‌های دولتی تا نیمه آذرماه اسال و میزان فروش سهام به‌مجموعه های هشت وزارتخانه را اعلام کرد. جدیدترین آمار واگذاری سهام شرکت‌ها و به‌نگاه‌های دولتی توسط خصوصی‌سازی از ابتدای سال تا ۲۴ نیمه آذر سال جاری نشان می‌دهد که در این مدت ۱٬۴۹۷٬۷۸۸ میلیارد ریال سهام فروخته شد، ۴۴۴٬۳۱۷ میلیارد ریال بابت سهام عدالت، ۶۷۰٬۶۶۹ میلیارد ریال به بخش غیردولتی و ۲۸۲٬۷۶۶ میلیارد ریال به نهادهای عمومی غیردولتی بابت‌رد دیون دولت واگذار شده است.بر این اساس ۲۹٬۷ درصد از واگذاری های صورت گرفته طی این سال‌ها به

رئیس سازمان بورس: غیر حرفه ای ها دست نگه دارند



این واحدها اشاره کنند.

وی اضافه کرد: در عین حال به شرکت‌ها فرصت داده شد تا نسبت به استقرار این واحدها اقدام کنند، سپس در ۱۶ اردیبهشت ۹۱ این موضوع اجرایی شد. صالح آبادی با ابرازخرسندسی اینکه بنگاه‌ها با چالش‌های مختلفی روبرو هستند، افزود: هم اکنون رقابت افزایش یافته و محیط‌های تجاری که شرکت‌ها در آن فعالیت می‌کنند از پیچیدگی‌هایی برخوردار است. متغیرهای اثرگذار افزایش یافته،همچنین بحران مالی افزایش یافته و انتظارات مشتریان از شرکت‌ها افزایش پیدا کرده است.

صالح آبادی با تأکید بر اینکه بنگاه‌ها باید در این شرایط پایدار بمانند، اظهارداشت: برای پایداری این بنگاه‌ها باید فکری اساسی می‌شد. استقرار راهبری شرکت‌ها از این تفکرات اساسی است.

وی گفت: باید کیفیت گزارش‌ها را افزایش داد تا این اطمینان برای سرمایه‌گذار ایجاد شود که در شرکت‌قوانین به نحو مناسبی انجام می‌شود.بر اساس گزارش‌ها راه‌اندازی شده برای شرکت‌های اوراق بهادار یاد شده را در استقرار کنترل داخلی در شرکت‌ها دنبال می‌کنیم، اظهارداشت: این موضوع می‌تواند، به تصویب هیات مدیره

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار با اشاره به اینکه در حال حاضر XBRIL برای شرکت‌های تولیدی بورسی راه‌اندازی شده است، گفت: سازمان بورس و اوراق بهادار مصمم است XBRIL را به بازار سرمایه توسعه دهد. وی ادامه داد: از همین رو، وقتی شرکت‌های تولیدی اطلاعات خود را به سازمان ارسال می‌کنند،

سهام عدالت، ۴۴۸ درصد به بخش غیردولتی و ۲۵۶ درصد به نهادهای عمومی غیردولتی بابت رد دیون تعلق گرفته است؛ این حالی است که در سال جاری سهمی بابت سهام عدالت واگذار نشده و در مجموع رقم واگذاری سهام اسال بالغ بر ۱۵۰٬۲۶۷ میلیارد ریال اعلام شد.آمار واگذاری را بر اساس بازار عرضه سهام حاکی است که در سال ۱۳۹۱ تا سال ۱۳۹۰ ۴۹٬۱ درصد از واگذاری‌ها در بورس، ۲۴ درصد در فرابورس، ۰٫۸ درصد به روش مالکانه و ۹۲ درصد به روش مزایده انجام شد. در عین حال در سال ۹۲ حدود ۷٬۶ درصد از واگذاری‌ها در بورس، ۱٬۸ درصد در فرابورس و ۰٫۸ درصد به روش مزایده انجام گرفت و هیچ واگذاری مذاکره ای انجام نگرفت.

آنها را به فابل XBRL تبدیل کرده و منتشر می‌کنیم. اما در گام بعدی در نظر داریم تا فابل‌ها را به صورت XBRL از شرکت‌ها تحویل بگیریم. صالح آبادی افزود: امروز در عرصه معاملات، اطلاعات مربوط به معاملات گسترده است و در هر لحظه از بازار دنیایی از اطلاعات مربوط به اختیار سرمایه‌گذاران و علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. وی اظهارداشت: این‌ها حاکی است که اطلاعات شرکت‌ها XBRIL شده نیست و بسیاری از تحلیلگران زمان زیادی را صرف جمع‌آوری اطلاعات می‌کنند. اما در XBRIL همه داده‌ها با یک می‌خورند و می‌توان دنیایی از تحلیل‌ها را روی اطلاعات انجام داد.

به گزارش ایرنا، همچنین صنایع مس ایران، فولاد مبارکه اصفهان، سرمایه‌گذاری غیر، گسترش نفت و گاز پارسیان، گروه پتیا، مخبرات ایران، معدنی و صنعتی گل‌گهر، بانک پاسارگاد، بانک ملی و معدنی و صنعتی چادرملو در تبه خوزستان پنج شرکت فعال تر بورس اوراق بهادار در پاییز اسال بودند.

به گزارش بورس کالا، در تالار محصولات کشاورزی نیز شاهد دادوستد ۲۱ هزار تن انواع نال با ارزش حدود ۲۰۲ میلیارد ریال بود. لازم به ذکر است، به صورت تجمعی ۲۰۲ هزار و ۱۶۵ تن گندم، ۳۰۰ تن کنجاله، ۳۰۰ تن شکر، ۲۲۵ تن ذرت و ۲۵۰ تن جو، فروش را در این نال تجربه کردند.

همچنین حدود ۲۰ هزار تن انواع ورق فولادی ۵۰۰ هزار تن سنگ آهن، ۳۲ هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات امروز در بورس تقاضا در بورس کالا عرضه شد. صورت تقاضا در بورس کالا، در شرکت فولاد مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد. این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت تالار مبارکه اصفهان ۴۸ هزار و ۴۰۰ تن ورق گرم C، به صورت سلف و به قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۷۷ ریال در تالار معاملات حضور یافت. این شرکت همچنین ۱۶ هزار و ۳۰۰ تن ورق گرم LRB، قیمت پایه ۱۶ هزار و ۱۹۰ریال عرضه کرد. از دیگر محصولات عرضه شرکت فولاد مبارکه اصفهان می‌توان به ۵ هزار تن ورق سرد B اشاره کرد.

علاوه بر این ۱۰۰ تن مس مفتول گروه صنایع کابل سازی افق البرز به قیمت پایه ۲۰۱ هزار و ۷۶۸ ریال و به صورت نسیه در تالار مذکور عرضه شد.

این گزارش حاکی است، مجتمع سنگ آهن میشدوان، ۵۰ هزار تن سنگ آهن دانه بندی را در قیمت پایه ۷۵ هزار و هر تن روی تالیوی تالار صادراتی برد. این تالار همچنین شاهد عرضه ۲۷۰۰ تن انواع قیر شرکت‌های تولیدی بشکه و قیر صنعتی و آسفالت راه دژیا و ایزوگام تیریز بود.

در تالار فرآورده های نفتی و پتروشیمی حدود ۷۰هزار تن انواع مواد پلیمری مجتمع های نفتی و پتروشیمی اورند، امیرکبیر، ایلام، آبادان، آرماسیلور، بندرآبام، پلی ناز، تندرگوان، جم، خوزستان، شازند، غدیر، قائد بصیر، لاله، مارون، مهر، پلی پروپیلن جم، نوید زرشمی و شرکت پلیمیر کرمانشاه عرضه را تجربه کردند. از جمله محصولات پلیمری عرضه شده در این روز می توان به انواع PVC، پلی اتیلن، SBR، پلی پروپیلن، پلی استایرن، اپوکسی رزین، پلی بوتادین رابر و ABS اشاره کرد.

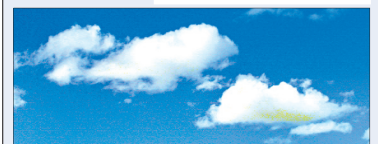
همچنین ۳۲هزار تن وکیوم باتوم و ۳۰ هزار تن انواع لوب کات شرکت ت



در سال های اول تولد کودکان یاد می گیرید میان هر آوا و لحن کودک در گریه و کلماتی که بیان می کند فرق بگذارید. شما می دانید کدام گریه، بهانه گرسنگی است و کدام ناله و زاری، بی قراری برای تعویض پوشک و چه گریه ای از درد و بی قراری است. کمی که کودک بزرگ تر می شود تلاش او برای بیان نیازها و ایجاد اصوات را برای حرف زدن ستایش می کنید. کودکان پیش از اینکه زبان به سخن گفتن باز کنند با شیوه هایی به جز گریه کردن نیز با شما ارتباط برقرار می کنند. چطور می توانید این زبان را بشناسید و معنایش را درک کنید؟

در صفحه ۷ بخوانید

... پیک تکه آسمان



خدایا، پناه می برم به تو از وسوسه های شیطان رانده شده و فتنه ها و فتنه انگیزی های او و تکیه کردن بر آنچه در دل های ما افکند و نویده ها و فریب های او و افتادن به دام های او.

و طمع ورزیدن او در این که ما را از جاده ی طاعت تو باز گرداند و به نافرمانی تو خوارمان سازد. پناه می برم به تو که آنچه را شیطان در چشم ما می آراید زیبا ببینیم و آنچه را زشت جلوه می دهد گران پنداریم. خدایا، به نیروی عبادت خود، او را از گدردن مابران، و به پایداری مادر راه دوستی است خویش گردان، و میان ما و او پرده ای قرار ده که دریدن آن نتواند، و سدی چنان استوار که راه شکافتنش را نداند. خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و شیطان را به دشمنانت سرگرم ساز، و به هواداری خود ما را از گزند او حفظ فرما، و نیرنگ او را دفع نما، و چنان کن که به ما پشت کند و بگریزد و نشان پای او بر جای نماند. خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به اندازگی گمراهی شیطان، ما را هدایت ارزانی کن، و در برابر تلاش او برای بیراه کردن ما، ره توشه ی پر هیز گاری نصیبمان فرما، و بر خلاف جاده ی تباهی او، ما را به راه تقوا در آور.

دعای هفدهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده: روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه

خانواده

۱۶۰

شنبه ۷ دی ۱۳۹۲
شماره ۲۵۷۷۳

ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات

رسول اکرم (ص):

بهترین مردان امت من کسانی هستند که نسبت به خانواده خود خشن نباشند و اهانت نکنند و دلسوزشان باشند و به آنان ظلم نکنند

مکارم الأخلاق



۵ باور اشتباه درباره بارهاری

صفحه ۶



پیشنهاد سر آشپز: خورش اردومیه

صفحه ۴



دشواری های کنترل کودک

صفحه ۷



بومادران دوست معده

صفحه ۵



از دواج با زنان کم سن تر

صفحه ۶

... پیچیده

نامه دختر زیبا و پاسخ رئیس ثروتمند

یک دختر خانم زیبا خطاب به رئیس شرکتش نامه ای به این مضمون نوشت:

می خواهم در آنچه اینجا می گویم صادق باشم. من ۲۴ سال دارم. جوان و بسیار زیبا، خوش اندام، خوش بیان، دارای تحصیلات آکادمیک و مسلط به چند زبان دنیا هستم. آرزو دارم با مردی با درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلار یا بیشتر ازدواج کنم. شاید تصور کنید که سطح توقع من بالاست، اما حتی درآمد سالانه یک میلیون دلار هم در شهر من به طبقه متوسط تعلق دارد، چه برسد به ۵۰۰ هزار دلار. خواست من چندان زیاد نیست. آیا مردی با درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلاری وجود دارد؟

آیا شما خودتان ازدواج کرده اید؟ سؤال من این است که چه کنم تا با اشخاص ثروتمندی مثل شما ازدواج کنم؟ چند سؤال ساده دارم: ۱- پاتوق جوانان مجرد و پولدار کجاست؟ ۲- چه گروه سنی از مردان به کار من می آیند؟ ۳- معیارهای شما برای انتخاب زن کدامند؟

امضا: خانم زیبا

و اما جواب مدیر شرکت:

نامه شما را با شوق فراوان خواندم. در نظر داشته باشید که دختران زیادی هستند که سوالاتی مشابه شما دارند. اجازه دهید در مقام یک سرمایه گذار حرفه ای موقعیت شما را تجزیه و تحلیل کنم: درآمد سالانه من بیش از ۵۰۰ هزار دلار است که با شرط شما همخوانی دارد، اما خدا کند کسی فکر نکند که اکنون با جواب دادن به شما، وقت خودم را تلف می کنم. از دید یک تاجر، ازدواج با شما اشتباه است، دلیل آن هم خیلی ساده است: آنچه شما در سر دارید مبادله منصفانه "زیبائی" با "پول" است. اما اشکال کار همین جاست: زیبایی شما رفته رفته با گذشت سال ها آرام محو می شود اما پول من، در حالت عادی بعد است بر باد رود.

در حقیقت، درآمد من سال به سال بالاتر خواهد رفت اما زیبایی شما نه و چین و چروک و پیری جایگزین این زیبایی خواهد شد و اثری از این جوانی و زیبایی باقی نخواهد ماند. از نظر علم اقتصاد، من یک "سرمایه رو به رشد" هستم اما شما یک "سرمایه رو به زوال".

بنابراین هر آدمی با درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلار نادان

نیست که با شما ازدواج کند به همین دلیل ما فقط با امثال شما قرار می گذاریم اما ازدواج هرگز. اما اگر شما علاوه بر جوانی و زیبایی کالایی داشته باشید که مثل سرمایه من رو به رشد باشد و یا حداقل نفع آن از من منقطع نشود کالاهایی با ارزش مثل "انسانیت"، پاکدامنی، شعور، اخلاق، تعهد، صداقت، وفاداری، حمایت، دوست داشتن، عشق و ... آن وقت احتمالاً این معامله برای من هم سود فراوانی خواهد داشت چون ممکن است من حتی فاقد دارایی هایی با ارزش با مشخصات شما باشم و برای داشتن آنها پول زیادی خرج کنم. چون مدتی بعد از ازدواج، بیش از زیبایی، اندام و هیکل، مواردی که بیان کردم برای زندگی مشترک لازم بوده و من شدیداً به آنها نیاز پیدا خواهم کرد. در هر حال به شما پیشنهاد می کنم که قید ازدواج با آدم های ثروتمند را بزنید. به جای آن شما خودتان می توانید با کمی تفکر و تلاش و با داشتن درآمد سالانه ۵۰۰ هزار دلاری، فرد ثروتمندی شوید. اینطور، شانس شما بیشتر خواهد بود تا آن که یک پولدار احمق را پیدا کنید.

امیدوارم این پاسخ کمکتان کند.

امضا رئیس شرکت



▲ برف بازی در ارتفاعات ابدلی / عکس ها: مهر

کاروتن هستند و مصرف مداوم آنها برای پیشگیری از انواع سرطان مفید است.

۸- **اسفناج:** لوتئین درون این سبزی و ویتامین های A، C، و E که به عنوان آنتی اکسیدان شناخته شده اند، سرطان های کبد، ریه، سینه، تخمدان، روده بزرگ و پروستات را از بدن دور می کند.

۹- **چغندر قرمز:** چغندر دارای "فلاونونید" است که به عنوان یک ضد سرطان شناخته شده است.

۱۰- **هویج:** بتاکاروتن زیادی دارد و برای جلوگیری از سرطان های ریه، دهان، حلق، معده، روده، کیسه صفرا، پروستات و سینه بسیار مفید است اما نباید در خوردن آن زیاده روی کنید.

۱۱- **خانواده پیازها: سیر، موسیر و تره فرنگی:** این خانواده در افراد سالم سلول های سرطان زار را از بین می برند و در بیماران سرطانی، رشد این سلول ها را کند می کنند و البته اثر سیر از همه بیشتر است که خطر سرطان های معده، روده بزرگ، مری و سینه را کم می کند. سیر ریز شده را ۱۰ دقیقه قبل از خوردن در غذا بریزید.

۱۲- **آناناس:** آنتی اکسیدان و ویتامین C آن، بدن را در برابر سرطان های ریه و سینه مقاوم می کند.

۱۳- **سیب:** این میوه هم آنتی اکسیدان دارد و هم quercetin که خطر سرطان ریه و رشد سلول های سرطان پروستات را کم می کند.

۱۴- **پر تقال:** این میوه با میزان بالای ویتامین C، از سرطان معده و ریه جلوگیری می کند.

۱۵- **انگور قرمز:** ماده ای دارد که از فعالیت آنزیمی که مسئول ساخت و رشد سلول های سرطانی است، جلوگیری می کند.

۱۶- **ریشه شیرین بیان:** ریشه این گیاه از رشد سلول های سرطان پروستات جلوگیری می کند. ولی در مصرف آن زیاده روی نکنید چون باعث افزایش فشار خون می شود.

۱۷- **قارچ:** سطح ایمنی بدن را بالا می برد و با سلول های سرطانی می جنگد.

۱۸- **غذاهای دریایی و روغن ماهی:** میزان بالای اسیدهای چرب امگا ۳ این غذاها، روی سوخت و ساز سلول ها اثر دارند و مصرف روزانه آنها بهترین راه مبارزه با سرطان ها به خصوص سرطان روده بزرگ، پروستات و سینه است.

۱۹- **مویز:** اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و ویتامین E دارد و هم ضد سرطان است و هم درمان کننده آن.

۲۰- **زردچوبه:** این ادویه را فراموش نکنید چون از سرطان های معده و روده بزرگ جلوگیری کرده و تعداد سلول های سرطانی را هم کم می کند.

۲۱- **لیمو:** باعث موجب مرگ سلول های سرطانی شده و در حفاظت از سرطان پوست، سینه، دهان، ریه، روده بزرگ و معده نقش اساسی دارد.

گفتیم، خوردن خوراکی های مختلف و به خصوص میوه ها و سبزیجات، در پیشگیری از سرطان ها تأثیر زیادی دارند به خصوص سرطان هایی که در ایران شایع هستند. بد نیست با هم نگاهی به خوراکی های ضد سرطان بیندازیم:

بهترین شیوه های پیشگیری از سومین عامل مرگ و میر ایرانی ها

راه سوختگی سرطان را سد کنیم



۱- **گوجه فرنگی:** غیر از ویتامین C، مقدار زیادی لیکوپن دارد که خطر سرطان های پروستات و تخمدان را کم می کند.

۲- **کلم بروکلی و دیگر کلم ها:** غیر از کلسیم، منبع غنی سولفورافان (sulforaphane) هستند برای پیشگیری از سرطان های معده، سینه و پوست مفید است و کلم بروکلی این ماده را بیشتر دارد.

۳- **آواکادو:** پتاسیم بیشتری نسبت به موز دارد و همراه بتاکاروتن و آنتی اکسیدانی که دارد برای درمان سرطان کبد و بیماری های کبدی مفید است.

۴- **انواع توت ها:** آنتوسیانین (anthocyanin) این میوه ها آنتی اکسیدانی قوی است و از شما در مقابله با سرطان های روده بزرگ و مری محافظت می کند.

۵- **دانه سویا:** سویا و محصولات آن مانند توفو، شیر سویا و آجیل سویا، ایزوفلاون دارند که خطر سرطان های سینه، تخمدان و پروستات را کاهش می دهد.

۶- **چای:** هم چای سبز و هم چای سیاه آنتی اکسیدان قوی دارند که از رشد سرطان جلوگیری می کند و خطر ابتلا به سرطان های کبد، پوست و معده را هم کاهش می دهد.

۷- **کدو تبیل، نارنج، فلفل قرمز و زرد و سیب زمینی شیرین:** همه این مواد خوراکی منبع غنی بتا

۲. **رژیم غذایی مناسب داشته باشید:** تخمین زده شده که ۳۵ درصد سرطانها با رژیم غذایی در ارتباطند به خصوص سرطان های سیستم گوارش، پستان و پروستات. غذاهای پرچرب، غذاهای سرخ کردنی، کبابی، غذاهای نمک سود و غذاهای کپک زده

می توانند نقش زیادی در این زمینه داشته باشند.

۳. **زیاد مقابل نور خورشید قرار نگیرید:** مقدار زیاد نور خورشید می تواند منجر به سرطان پوست شود. به خصوص پوست های روشن بیشتر در معرض این خطر قرار دارند. آفتاب سوختگی و در واقع برنزه شدن که چند سالی است حسابی مد شده، میزان ابتلا به سرطان پوست را بسیار بالا برده است.

۴. **به طور منظم ورزش کنید:** روزانه نیم ساعت ورزش شما را در برابر بسیاری از سرطان ها بیمه می کند.

۵. **از مصرف الکل پرهیزید:** مصرف الکل در ایجاد بسیاری از سرطانهای دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد.

۶. **به طور مرتب برای معاینه و بررسی به پزشک خود مراجعه کنید:** بسیاری از سرطانها تنها با معاینه پزشکی و آزمایشات تکمیلی تشخیص داده می شوند و می شود گفت که بسیاری از سرطان ها در صورت تشخیص به موقع، قابل درمان هستند.

خوردنی های ضد سرطان

سرطان های سینه، پوست، روده، معده، مری، ریه، مثانه، پروستات، کبد و سیستم خون ساز، از شایع ترین انواع سرطان در کشورمان هستند. به خصوص سرطان های سینه و پروستات، معده و روده بزرگ. اما علاوه بر راه هایی که برای پیشگیری از سرطان

• یگانه خدماتی

سرطان؛ نامش هم ترسناک است. بیماری که سومین عامل مرگ و میر ایرانی هاست و هر سال بر آمارش هم افزوده می شود. سبک زندگی و آلودگی های محیطی مهمترین عواملی هستند که روز به روز به تعداد سرطانی های کشور اضافه می کنند و با اینکه همیشه اخباری درباره کشف و اکسن سرطان، ژن عامل این بیماری و راه های جدید درمانش منتشر می شود، باز هم تعداد زیادی از مردم جانشان را به همین دلیل از دست می دهند.

رشد سرطان در کشور آنقدر نگران کننده شده که مسئولان وزارت بهداشت بارها درباره سونامی سرطان در ایران هشدار داده اند. اما شاید بتوانیم با کمی تغییر در شیوه زندگی مان، راه این سونامی را سد و آمارها را امیدوار کننده تر کنیم.

راه های ساده برای پیشگیری

بر اساس آمارهای سازمان بهداشت جهانی، کشور ایران بالاترین میزان شیوع سرطان در خاورمیانه را دارد و سن سرطان در ایران به زیر ۳۰ سال رسیده است و طبق آنچه که به تازگی انستیتو کانسر ایران اعلام کرده، سالانه ۷۰ تا ۸۰ هزار نفر در کشور به انواع سرطان مبتلا می شوند که حدود ۳۰ هزار نفر آنها می میرند.

این آمار ترسناک را اعلام کردیم اما همه چیز قابل پیشگیری است. شاید هم خواندن همین آمار و ترسش باعث نشود کمی بیشتر به خودمان فکر کنیم تا درگیر این بیماری نشویم.

البته قبل از دانستن راه های پیشگیری بد نیست علائم سرطان را بدانیم؛ وجود توده در هر جایی از بدن مانند پستان یا بیضه، تغییر در یک خال پوستی، زخمی که خوب نمی شود، سرفه یا گرفتگی صدا به طور مداوم، سوء هاضمه یا اختلال در بلع به طور مداوم، تهوع یا سرفه خون آلود، تغییر در عادات طبیعی روده مانند اسهال یا یبوست به طور مداوم، وجود خون در ادرار یا مدفوع و هر خونریزی غیر طبیعی واژینال، کاهش وزن غیر قابل توجه و بی اشتتهایی غیر قابل توجه.

البته وجود هر کدام از این علائم دلیل بر این نیست که کسی مبتلا به سرطان شده است. اما این علائم می توانند هشدار دهنده باشند پس باید با مراجعه زودهنگام به پزشک، تشخیص و درمان آن را سریع تر کرد.

و اما راه های پیشگیری از سرطان:

۱. **سیگار نکشید:** ۳۰ درصد مرگ و میر تمام سرطان ها به علت کشیدن سیگار است. آمار سالانه مرگ و میر ناشی از کشیدن سیگار، بیش از ۳۱ هزار فوت به علت سرطان ریه و بیش از ۱۳ هزار فوت به علت سرطان مری، حنجره، مثانه، کلیه، لوزالمعده و معده را نشان می دهد.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

در روزهای سرد و آلوده دی ماه، اگر دنبال فرصتی برای بیرون زدن از خانه و وقت گذراندن در گوشه و کنار شهر می گردید، نگاهی به این پیشنهاد بیندازید. ما برایتان تفریحات ساده و کم هزینه و لذتبخشی را توصیه می کنیم.

... پیشنهاد

ابرهای ارغوانی

سینماهای کشور این روزها میزبان فیلم های جدیدی شده اند و برای هر سلیقه ای برگی برای رو کردن دارند.

پیشنهاد ما برای دوستداران ژانر اجتماعی، فیلم ابرهای ارغوانی است که به نویسندگی و کارگردانی سیامک

شایقی ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل حسین یاری، هانیه توسلی، بهناز جعفری، شبنم مقدمی، شیرین یزدان بخش، امید روحانی و رویا تیموریان بازی می کنند. ابرهای ارغوانی داستان مردی به نام احمد است که با خبر می شود پروانه، خواهر دوست و هم کلاسی سابقش پذیرفته و خانواده اش را در شهرستان رها کرده و به تهران آمده است. احمد می پذیرد که پروانه را پیدا کند و او را راضی کند که به خانه و خانواده اش برگردد.

پروانه که برای فرار از ازدواج اجباری از خانه فرار کرده، با مشکلات عجیبی رو به رو می شود که ادامه داستان را شکل می دهد. تهیه کنندگی این فیلم ۹۰ دقیقه ای را محمود فلاح به عهده داشته است.

... تئاتر

تئاتر هم طناب

تالار شمس این روزها میزبان نمایشی به نام هم طناب است که اجرای آن از ۱۷ آذرماه شروع شده و تا ۲۰ دی ماه هر شب ساعت ۲۰:۳۰ به روی صحنه می رود.

هم طناب کاری از گروه تئاتر «مهر» است که مهین صدوری آن را نوشته و کارگردانی کرده است. این نمایش شش بازیگر مرد و یک بازیگر زن دارد و روایتی مستند از سقوط کوهنوردان ایرانی است که سال ۲۰۱۱ در قله ماناسلو رخ داد. قله ماناسلو در سلسله جبال هیمالیا با ارتفاع ۸ هزار و ۱۶۳ متر، هشتمین قله مرتفع جهان است. عیسی میرشکاری در روز ۲۹ آوریل سال ۲۰۱۱ راه صعود به این قله جان خود را از دست داد و در روز ۱۱ می سال ۲۰۱۲ نیز جعفر ناصری دیگر کوهنورد ایرانی بود که در قله ماناسلو جان سپرد. در این نمایش ۷۵ دقیقه ای علی باقری، سعید چنگیزیان، شهاب زارع، کاظم سیاحی، نادر فلاح، شیوا فلاحی، نوید محمدزاده بازی می کنند.



کردیم که همشهری‌های جدیدمان، جمعه‌ها سالمندانشان را برای شستشو به حمام عمومی می‌آورند.

شاخ سوم را توی سالن آرایش و زیبایی در آوردم. وارد سالنی با کفپوش سرامیک مشکی شدم. موزیک کلاسیک ملایمی از سیستم صوتی نامرئی به گوش می‌رسید. یکی از پرسنل با لباس فرم زیبا و نوار دوزی شده به استقبال آمد و خوش آمد گفت و مرا به سالن راهنمایی کرد. گوشه سالن مبل‌های قرمز و مشکی شبکی بود. همین که نشستم یکی دیگر از پرسنل سالن برایم چای آورد و کاکائوی خارجی تعارف کرد. عطر سبکی توی هوا موج می‌زد. یکی دیگر از کارکنان، مشتری‌های دیگر را که کارشان به پایان رسیده بود؛ بدرقه کرد. در میان مشتری‌هایی که نشسته بودند، چند نفر از آشنایان قدیمی خانم آرایشگر را شناختم. همگی لباس‌های زیبایی بر تن داشتند و از کنار آدم که رد می‌شدند، بوی عطر شیک و مطلوبی تآمدتی توی مشام می‌ماند. می‌دانستم که خانم آرایشگر خیلی اهل صحبت کردن نیست. اما با دوستان خودش اوضاع فرق می‌کرد. آن یکی که با موهای بیگودی پیچ شده زیر کلاه سشوار بود با آن دیگری که رنگ روی خروارها مویش خوابیده بود؛ خواهر بودند. آن یکی که به دنبال مدل موی مناسب تمام مجله‌ها را زیر رو می‌کرد، دوست دوران دبیرستانشان. با خانم آرایشگر که اول به اصرار خانواده پرستاری خوانده بود و بعد به میل خودش از مدرسه هنرهای زیبای ایتالیا فارغ التحصیل شده بود، بیست سالی دوست بوده‌اند. به حرف‌هایشان گوش نمی‌کردم، اما آنها گاهی مرا نیز مخاطب قرار می‌دادند و از من هم برای تایید حرف‌هایشان نظر می‌خواستند. بالاخره بر سر اینکه آخر هفته با هم بیرون بروند، توافق کردند. از صحبت‌های قبلی شان دستگیرم شده بود که به طور منظم با هم به باشگاه ورزشی و استخر می‌روند. برایم جالب بود که بینم این خانم‌های سانی مثال‌ل که توی ترکیه خانه شخصی دارند و تعطیلاتشان را توی اروپا می‌گذرانند، یا آن یکی که هر سه ماه رنگ کیف و کفش چرمش را بالاک ناخن و روسری و رنگ ماشینش سست می‌کند، و یا آن خانم بیگودی به سری که از زیر سشوار در آمده بود و عین لبو سرخ شده بود، همان که ماه پیش یکی از سرویس‌های جواهرش را برای امور خیریه حراج کرده بود؛ کدام کافی شاپ یا رستوران را برای چند ساعت دور هم بودن و خوشگذرانی انتخاب می‌کنند؟

به چند تا پارک و باغ خصوصی هم فکر کردم. شاید هم با هم به سینما بروند. خرید رفتن احتمالاً منتفی است. چون می‌دانستم که بیشتر از ایران خرید نمی‌کنند. به این فکر می‌کردم که این شهر کلا چند جای به درد بخور باکلاس دارد، که شاخ سوم با شنیدن مکان مورد توافقشان فوراً از میان آن دو شاخ قبلی سر بر آورد. «حمام عمومی». با دهان باز از حلقه و ساعت برلین نشان این یکی، نگاهم به گوشواره زمرد آن دیگری می‌پرید. اما واقعاً داشتند ساعت و روز رفتن به حمام را با هم نهایی می‌کردند. هر چقدر به ذهنم فشار آوردم که اشتباه شنیده‌ام، نشد که نشد. جلوی چشمم، صحنه ورودی حمام عمومی سر کوچه مان و سوسک‌های ریز و درشت جوی آب با عکس‌های سالن‌های مجهز و مدرن ماساژ و سونا و جکوزی و استخرهای زیبای شهر، رژه می‌رفت. اما فرقی نمی‌کرد که من باور کنم یا نه. آنها قرارشان را گذاشته بودند و از این بابت هم خیلی خوشحال و راضی به نظر می‌رسیدند.

را بزرگ و گسترده کرده‌اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس را به خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی را با طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی شان را گذاشته‌اند: «امروز شنبه است؛ بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی



در آمد که سلمانی جوان سر کوچه به رضا گفت: «منم خودم به همین حموم می‌رم. حموم توی خونه که حال نمی‌ده، فقط به درد دوش‌های هول هولکی تابستون می‌خوره و گر نه حموم واقعی این جاست.»

شاخ دوم اولین جمعه سکونت‌مان در آمد. محله‌ای که توی آن خانه گرفته بودیم، جزء محله‌های قدیمی شهر محسوب می‌شد و از نظر طبقه اجتماعی متوسط. برای همین دیدن لگسوز و سوناتا و چند تویوتا و هیوندای شاسی بلند که سر کوچه پارک کرده‌اند، خیلی عادی نیست. آماده مهمانی رفتن بودیم که دیدیم، یک کمری مشکی براق سر کوچه پارک کرد، جوانی که عینک آفتابی بزرگی را لای موهایش گذاشته بود و کت و شلوار اسپرت کرم پوشیده بود از جایگاه راننده پیاده شد و در دیگر را باز کرد. پیرمرد خمیده‌ای بقچه به بغل از ماشین پیاده شد. مرد جوان بقچه را گرفت و عصایی به پیرمرد داد. پیرمرد آهسته عرض خیابان را طی کرد. چشمش که به حمام عمومی افتاد، لبخندی همه صورت نحیفش را پر کرد. مرداو را به داخل حمام برد و خودش برگشت و رفت. ماشین مدل بالای دیگری هم آمد و چند خانم تقریباً کهنسال از آن پیاده شدند. جمعه‌های بعدی هم قطار شدن ماشین‌های مدل بالا سر کوچه و پیاده شدن پا به سن گذاشته‌ها، تکرار شد. ما کشف

در یک شهر استان کوچک چند نفر خانم که بیشتر شان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می‌شوند، داستان می‌نویسند و درباره داستان‌ها و کتاب‌هایی که خوانده‌اند حرف می‌زنند در حالی که دلشان شور می‌زند ناهار چه کنند، بچه‌ها از مدرسه نیابند و پشت در نمانند و... با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می‌برند و با این تجربه، فضای کوچک شهرستان

حمام عمومی

● زهرا حنیفه

خودم را توی آینه نگاه می‌کنم. توی دلم هزار بار خدا را شکر می‌گویم که هر وقت به اصطلاح حسابی از تعجب شاخ در می‌آورم، واقعا شاخی روی سرم سبز نمی‌شود. با یک حساب سرانگشتی جای سه جفت شاخ در هم تنیده شده و پر پیچ و خم روی سرم خالی ست.

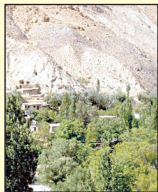
اولین بار که واقعا داشتم از تعجب شاخ در می‌آوردم، زمانی بود که آمده بودیم به دنبال خانه اجاره ای. نسبتاً قدیمی بود، با دیوارهای کج و معوج. سقف یکی از اتاق‌ها بسیار کوتاه و سقف اتاق پذیرایی و دو اتاق دیگر، بسیار بسیار بلند. علاوه بر مستقل و حیاط دار بودنش، من عاشق سه پله ای شدم که پذیرایی و هال را از یکدیگر جدا می‌کرد و عاشق جریان هوای مطبوعش. آخر خانه پنجره شمالی جنوبی داشت و مزیت این خانه‌ها این است که باد دریا به درون آن می‌آید. این اصطلاح را افراد محلی برای باد شمال به کار می‌برند. روی هم رفته خانه خوبی بود. فقط از اینکه چند جا جنازه سوسک‌های درشت را پیدا کردیم؛ هیچ خوشمان نیامد. به رضا که گفتیم: «به خاطر حمام سر کوچه ست، نگران اون هم نباش، فکر نکنم خیلی طول بکشد که خرابش کنند و جاش یک آپارتمان بسازن.»

حرفش، حرف حساب بود. دوره حمام‌های عمومی خیلی وقت پیش به سر آمده بود. اما هنوز یک هفته ای از اسباب کشی نگذشته بود که یک روز که از جلوی حمام سر کوچه رد می‌شدم، دیدم پیرمردی با عرق گیر سفید و پیژامه، جلوی در حمام نشسته است. شیشه‌های حمام را بخار گرفته بود و توی جوی آب هم، حباب‌های کف صابون بود. عطر صابون نخل داروگر و شامپوی کوزه‌ای توی هوا معلق بود. دقیقاً نمی‌دانستم که چه اتفاقی افتاده است. توی سوپر مارکت که رفتم، آقای ملکی خواربار فروش، روی سرش حوله سه گوش انداخته بود. چشم‌هایش قرمز بود و لب‌هایش هم گل افتاده بود. عافیت باشه و صحت آب گرم گفتن یکی از مشتری‌ها کافی بود که بفهمم قضیه از چه قرار است.

سر ظهر ماجرا را برای رضا تعریف کردم. با تعجب پرسید: «یعنی هنوز حمام کار می‌کنه؟» با هم گفتیم شاید هنوز چند تا از افراد مسن محله مشتری حمام باشند. اما شاخ اول زمانی

...کش و گلزار

رامه



روستای رامه در شمال شرقی شهر گرمسار قرار دارد. فاصله این روستا تا شهر فیروزکوه حدود ۴۰ کیلومتر است و تا قبل از انقلاب جزئی از تهران بود. روستایی که خوش آب و هوایی اش را از دماوند دارد و زیبایی اش به فیروزکوه می‌رسد. درست ۵۵ کیلومتر دورتر از گرمسار و ۳۰ کیلومتری روستای ده نمک. این روستا در تابستان آب و هوای بسیار خوبی دارد و در پایان هفته و تعطیلات افراد بسیاری از شهرستان گرمسار و بخش آرادن به آن سفر می‌کنند. آب و هوای مطبوع و کوهستانی چهار طاق و رامه و طبیعت بکر و دست نخورده این منطقه یکی از جذابیت‌های منحصر به فرد محسوب می‌شود. از طرف دیگر وجود درختان قدیمی در منطقه و وجود مزارع و باغات روستایی و ارتفاعات اطراف آن، قابلیت‌های بی شماری برای علاقه‌مندان به طبیعت و ورزش‌های مختلف بوجود می‌آورد. این منطقه جزئی از مناطق حفاظت شده استان سمنان به شمار می‌رود.

...موزه

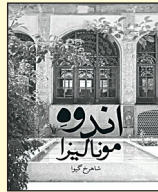
باغ موزه کتیبه‌ها



یک باغ و ده‌ها کتیبه تاریخی. این موزه‌ای است که در نیاوران انتظار شما را می‌کشد! در مجموعه فرهنگی تاریخی نیاوران نمایشگاهی دائمی از میراث مکتوب پیشینیانمان برپا است که در آن با همکاری پژوهشکده زبان و گویش سازمان میراث فرهنگی و گردشگری ۴۳ مولاژ از کتیبه‌های صخره‌ای را جمع‌آوری شده و به نمایش در آمده است. آثار باغ موزه کتیبه‌ها شامل دوره تاریخی مادها به خط و زبان اورارتی، آشوری و آرامی متعلق به مناطق اهر و سراب، دوره تاریخی پارتی و ساسانی به خط و زبان‌های فارسی باستان، آکدی، عیلامی و آرامی تا اواخر دوره ساسانی و به خط شکسته پهلوی است. از جمله این کتیبه‌ها می‌توان به کتیبه‌های شاپور و اردشیر در نقش رستم، کتیبه شاپور یکم در نقش رجب، کتیبه کرتیر در نقش رجب و... اشاره کرد. این نمایشگاه در محوطه شرقی کاخ نیاوران قرار گرفته و در اردیبهشت ماه ۱۳۸۷ افتتاح شده است.

...کتاب

اندوه مونا لیزا



اندوه مونا لیزا عنوان تازه‌ترین رمان «شاهرخ گیوا» است که به تازگی توسط نشر چشمه منتشر و روانه بازار شده است. این رمان به نوعی یک نقد سیاسی و اجتماعی است و داستان آن در زمانی از ابتدای روزگار پهلوی تا اوایل دهه‌ی هفتاد سیر می‌کند و زندگی و سرنوشت یک خانواده‌ی ایرانی را نشان می‌دهد. داستان این کتاب درباره خانواده‌ای است که در محله‌ای از تهران زندگی می‌کنند و هنگامی که شهرداری می‌خواهد خانه را برای احداث پل خراب کند، شخصیت اصلی داستان از زاویه‌ی نگاه اول‌شخص، روزگار ساخته شدن خانه رادر ذهن مرور می‌کند. در واقع رویدادهای داستانی در رجوع به گذشته‌ی شخصیت اصلی داستان و خاطرات او شکل می‌گیرند و در برخی قسمت‌ها با روایت‌های عاشقانه گره می‌خورند. گیوا برای نوشتن «اندوه مونا لیزا» سه سال زمان صرف کرده است. اندوه مونا لیزا در ۱۹۶ صفحه منتشر شده و به قیمت ۹۵۰۰ تومان در کتاب فروشی‌های سراسر کشور به فروش می‌رسد.

پیشگام سبزی آشپزی

خورش ارومیه

خورش لوبیا قرمز آنقدر در بین اهالی ارومیه محبوب و معروف است که توانسته معرف غذاهای ارومیه ای شود و «خورش ارومیه» نام بگیرد. غذایی لذیذ و مقوی و سرشار از پروتئین که پختن و خوردن آن را به شما توصیه می کنیم.

مواد لازم:

گوشت خورشی	۴۰۰ گرم
لوبیا چیتی پخته	۲ پیمانه
بادمجان	۴ عدد
پیاز	۱ عدد
گوچه فرنگی	۱ عدد
سیب زمینی	۱ عدد
غوره	نصف پیمانه
رب	۲ قاشق
زعفران دم کرده	به میزان لازم
نمک و فلفل و زردچوبه	به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا چیتی را از شب قبل خیس کرده و چند بار آب آن را عوض کنید. سپس لوبیاها را در یک قابلمه جداگانه بپزید و در حین پخت دو نوبت آب آن را عوض کنید تا خاصیت نفخا بودنشان از بین برود.

در قابلمه دیگری، پیاز را خرد کرده و در روغن سرخ کنید. سپس گوشت را با آن تفت دهید و کمی زردچوبه اضافه کنید تا بوی تند گوشت گرفته شود. سپس گوشت را با دلیوان آب بپزید و در اواخر پخت، نمک و



فلفل سیاه را به آن اضافه کنید و لوبیاها را در قابلمه گوشت بریزید. در یک تابه، رب را با روغن سرخ کنید تا رنگ باز کند. سپس آن را در خورش بریزید و غوره ها را هم اضافه کنید و اجازه دهید خورش جا بیفتد. در صورتی که غوره در دسترس ندارید از آبغوره استفاده کنید اما آنها را در ۵ دقیقه پایانی پخت همراه با زعفران به خورش اضافه کنید. در تابه، سیب زمینی هایی را که خلالی

خانه و آشپزی

باغبانی در فصل سرما

زمستان هم از راه رسیده و اگر به قدر کافی مراقب نباشید ممکن است گل و گیاهتان را با سرمای هوا از دست بدهید. بنابراین این نکته ها را بخوانید تا راه و رسم باغبانی در فصل سرما را یاد بگیرید:

زمستان برخلاف آنکه مرگ طبیعت نام دارد، فرصت خوبی است تا علاوه بر تقویت خاک، کمی به باغچه و گلدانان استراحت دهید و علف های هرز و جانوران موزی آن از بین ببرید. رطوبت هوا در زمستان فرصت خوبی برای رشد قارچ ها است. بنابراین با رسیدگی بیشتر به خاک می توانید آن را برای بهاری که در پیش است بیشتر آماده کنید.

قلمه های رز، گل بنفشه، رزماری، یاس، گل های کلم و... در برابر سرما مقاوم هستند، در روزهای سرد زمستان این گل ها را در باغچه بکارید و از زیبایی آنها لذت ببرید.

اگر در باغچه تان گیاهی دارید که نمی توانید آن را جابه جا کنید در زمستان گیاه را با پارچه ای پشمی یا نایلون بپوشانید یا با استفاده از چند قطعه شیشه یک محافظ امن برای آن بسازید.

سطح باغچه را با خرده سنگ بپوشانید تا در روزهای بارانی آب لایه لای سنگ ها نفوذ کرده و دیرتر به خاک برسد.

علف های هرز را با دقت از داخل خاک خارج کنید و مراقب باشید که هیچ ریشه ای داخل خاک باقی نماند. ریشه ها جای مناسبی برای جمع شدن زالوها، پشه ها و حشرات موزی هستند.

خاک باغچه را به صورت نامنظم بکنید و مقداری علف کش در سطح باغچه پخش کنید تا ریشه های باقی مانده از علف های



خاک باغچه را از هکشی کنید تا آب داخل خاک حرکت کند و فقط در یک نقطه جمع نشود. جمع شدن آب در یک گوشه باغچه باعث پوسیدگی ریشه و از بین رفتن گیاهان شما می شود.

در روزهایی که باغچه تان خشک و خالی است، با قمار دادن چسبندگی چوب یا خانه های چوبی و فلزی پرندگان، باغچه تان را زیبا کنید.

اگر می خواهید گیاهی را در هوای باز و داخل گلدان نگه دارید بهتر است گیاه در برابر سرما مقاوم باشد و قبل از ریختن خاک یک لایه عایق گرما از داخل گلدان کشیده و بعد خاک

بریزید تا ریشه ها گرم بماند. برای عایق خارجی می توانید دور تا دور گلدان را با گونی بپوشانید و به کمک سیم یا طناب آن را محکم کنید.

به استقبال بهار بروید

برای اینکه کلهایی مثل لاله و سنبل در اوایل بهار برویند، باید پیازشان را در دی ماه بکارید. این گل ها، برای گلدهی به سه ماه وقت احتیاج دارند. بنابراین همین روزها سری به گل فروشی بروید و با مشاوره گرفتن از باغبان درباره گیاهان مناسب برای آب و هوای محل سکونتتان، پیاز گیاهان بهاری را خریداری کنید و در باغچه بکارید. بعضی از گل های نشایی مانند میمون، بنفشه و شب بوی زعفرانی هم گل هایی هستند که می توانید در این روزهای ابتدایی زمستان بکارید و منتظر رویدنشان در نزدیکی بهار باشید.

برای این کار، در یکی از روزهای آفتابی هفته کمی کود پوسیده حیوانی یا خاکبرگ از گل فروشی بخرید و روی باغچه تان بریزید. سپس خاک باغچه را با بیلچه زیر و رو کنید. دو سه روز بعد زمین را صاف و یکنواخت کنید و گل ها را (چه به صورت نشا و یا پیاز) به خاک بنشانید.

اگر در آپارتمان زندگی می کنید هم یک جعبه مناسب تهیه کنید و درست عین یک باغچه، آن را گلکاری کنید. باید کف جعبه قدری شن بریزید و به قطر سه سانتی متر روی آن را با ذغال بپوشانید. سپس ارتفاع ۵ سانتی متر از این جعبه باید به وسیله خاک پر شود. خاک مناسب مخلوطی است از خاک باغچه، ماسه و کود برگ. برای کاشت گل های پیازی بهتر است از ماسه بیشتر و کود برگ کمتری استفاده کنید. این جعبه را روی تراس یا هر محل آفتابگیر دیگری در خارج از ساختمان قرار دهید.

دنیای شیمیایی

شیرینی بادام و زردآلو

برای زردآلوی مورد نیاز این شیرینی می توانید از مربا یا مارمالاد یا برگه زردآلوی خیس خورده استفاده کنید. این شیرینی با عطر و طعم فوق العاده اش روزهای زمستانی شما را رنگ و بویی دیگر خواهد داد.

مواد لازم:

شکر قهوه ای	۱۰۰ گرم
کره	۱۲۰ گرم
آرد گندم	۱۵۰ گرم
زردآلو	به مقدار لازم
کره برای روی شیرینی	۶۰ گرم
بادام پرک	۱۰۰ گرم
شیر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد از پیش گرم کنید و بعد، دست به کار پخت شیرینی شوید. برای این کار، کره را با ۶۰ گرم شکر قهوه ای مخلوط کنید و آنقدر هم زنید تا رنگ آن روشن شود.



سپس آرد را به مخلوط کره اضافه کنید و هم بزنید تا مایه نرمی بدست آید. سطح کارتان را آرد پاشی کنید و مایه شیرینی را روی آن بریزید و آن را تا یک ساعت در جای خنکی قرار دهید تا عمل بیاید. بعد از آن، خمیر شیرینی را به ضخامت ۳ میلی متر درآورید و در سینی فر به مدت ۲۰ دقیقه حرارت دهید. حالا شیرینی را از فر خارج کنید و روی آن مربای زردآلو بریزید و کنار بگذارید. ۴۰ گرم شکر، ۶۰ گرم کره برای رویه و بادام و شیر را ترکیب کرده و روی شیرینی بریزید و دوباره آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در فر حرارت دهید تا روی آن طلایی شود. شیرینی را بیرون آورده و اجازه دهید خنک شود سپس آن را برش بزنید.

آشپزی خانگی

آش غلور

غلور را اگرچه آش می نامند اما در واقع حلیمی است که در مناطق شرقی کشور پخته می شود. این حلیم در افغانستان هم یک غذای محبوب و مقوی به حساب می آید.

مواد لازم:

بلغور گندم	۳ پیمانه
آرد	۲ قاشق
سیر	۳ حبه
گوشت	۳۰۰ گرم
روغن	۳ قاشق
حبوبات	۲ پیمانه
نمک، فلفل، زعفران	به میزان لازم

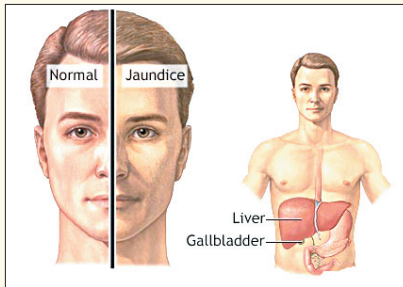
طرز تهیه:

برای پخت غلور به چند نوع بشن نیاز دارید. نخود، لوبیا چشم بلبلی و عدس حبوبات مورد نیازتان هستند که باید آنها را خیس کنید. بلغور گندم را هم جداگانه در آب سرد خیس کنید و ۵



دقیقه بعد، آن را آبکش کرده، در آبی که در حال جوش است بریزید. آرد را همراه با ۳ حبه سیر درسته و روغن و حبوباتی که از شب قبل خیس کرده اید به آش اضافه کنید و آن را مرتب به هم بزنید تا ته نگیرد. در پایان پخت، نمک، فلفل و زعفران را اضافه کنید. در ظرف دیگری، گوشت را با پیاز بپزید و آن را بعد از پخته شدن خوب بکوبید. آب گوشت را بجوشانید تا غلیظ شود و سپس همراه گوشت های له شده به آش اضافه کنید. این آش باید به حدی بجوشد که غلیظ و له شود و ظاهری شبیه حلیم پیدا کند. این غذا یکی از نذری های مهم خراسانی ها است و در شهر بیرجند در مراسم اربعین و ۴۸ امام حسین (ع) که در استان خراسان گرفته می شود، پخته و توزیع می گردد.

پوست و کبد همداستان می‌شوند



احتمالاً سعدی در زمان سرودن این بیت نمی‌دانست بارها و بارها شعر او در علوم پزشکی مورد تایید قرار می‌گیرد. "چو عضوی به درد آورد روزگار - دگر عضوها را نماند قرار" به تازگی محققان دانشگاه جنوب دانمارک با کشف ارتباط پوست و کبد باز هم این شعر سعدی را تایید کردند. این کشف دانشمندان را شگفت‌زده کرده و می‌تواند به درک آنها از چگونگی اثر گذاری پوست بر سایر بخشهای بدن کمک کند. جالب است بدانید این محققان در زمان انجام مطالعه‌ای با موضوع کاملاً متفاوت از کشفشان، دریافتند که پوست به عنوان بزرگ‌ترین عضو بدن می‌تواند با کبد صحبت کند! آنها نشان دادند که پوست بر متابولیسم کبد اثر گذار است و این مایه شگفتی است. این پدیده در موش‌های طراحی شده آزمایشگاهی مشاهده شد. این موش‌ها زمانی که آب از دست می‌دادند، گرما را نیز از دست می‌دادند و دانشمندان به دنبال پاسخ به این پرسش بودند که آیا از دست دادن آب و گرما می‌تواند دلیل تجمع چربی در کبد این موجودات و ضعیف شدن آنها به هنگام از شیر گرفتنشان باشد یا خیر. به منظور شفاف کردن این نکته، محققان موش‌هایی را پرورش دادند که فاقد پروتئین مرتبط با چربی موجود در پوست - به نام استیل کوآ - بودند. آنها دریافتند فقدان این پروتئین مرتبط با چربی در پوست برای تحریک تجمع چربی در کبد کافی است. پس شما هم اگر می‌خواهید کبد سالمی داشته باشید لازم است هوای پوستتان را هم داشته باشید.

شاهدانه دوست مغز



بیخود نیست اسمش را شاهدانه گذاشته‌اند انگار این دانه اثرات شاهانه‌ای بر مغز می‌گذارد. تعجب‌نکنید بالاخره محققان غربی هم به خواص جالب این دانه اعتراف کردند. آنها به تازگی اعلام کرده‌اند ترکیبات موجود در شاهدانه می‌تواند خطر آسیب مغزی ناشی از سکنه مغزی را کم کند. محققان دانشگاه ناتیونگهام متوجه شده‌اند ترکیبات شیمیایی موجود در شاهدانه که بعضی از آنها نیز در بدن وجود دارد، می‌تواند شدت سکنه مغزی را کم کرده و عملکرد عصبی را بهبود بخشد. بر اساس این تحقیق، ماده کانابینوئید را که مشابه حشیش است و به طور خودبه‌خود در بدن ساخته می‌شود، می‌توان به چند دسته طبقه بندی کرد: «اندو کانابینوئید» که به طور طبیعی در بدن یافت می‌شود، «کانابینوئید» مصنوعی و «فیتو کانابینوئید» که از عصاره گیاه شاهدانه به دست می‌آید. محققان در نشست سالانه انجمن سکنه مغزی بریتانیا اعلام کردند که هر سه نوع کانابینوئید برای منقبض کردن ناحیه‌ای از مغز که تحت تاثیر سکنه مغزی قرار گرفته و همچنین باز یابی عملکرد عصبی مفید است. اهمیت نتایج به دست آمده، این است که می‌تواند گزینه درمانی جدیدی برای سکنه مغزی باشد.

دکتر مهشید چایچی

بومادران دوست معده

سوء هاضمه همراه با نفخ و ترش کردن معده مفید است. گیاه بومادران به علت دارا بودن تانن و مواد تلخ معطر بر روی سیستم اعصاب و بیماری‌های عصبی مانند ضعف اعصاب و صرع هم اثر بسزایی دارد. تنها گفتن این که یک گیاه بر روی یک بیماری خاص مؤثر است، کافی نیست و باید در تهیه یک داروی گیاهی نوع مواد مؤثر، مقدار، فرمولاسیون و مکانیسم اثر آن‌ها ذکر شود و عوارض جانبی آن نیز مورد توجه قرار گیرد. لازم است بدانید این طرح پژوهشی در قالب پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته بیوشیمی بالینی مهدی کوشکی، با راهنمایی دکتر محمد سوختنلو، دکتر سعید نیازمند و دکتر طیبه کیانوش از استادان گروه‌های بیوشیمی و فیزیولوژی و همچنین دکتر حمیدرضا صادق‌نیا در گروه فارماکولوژی و دکتر طیبی در گروه پاتولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد انجام گرفته است.



بومادران گیاهی نسبتاً کوچک با ارتفاعی در حدود ۱۵ تا ۴۰ سانتی‌متر است که در طب سنتی ایران، به عنوان تقویت کننده و آرام بخش دردهای معده کاربرد زیادی دارد، دم کرده این گیاه برای

اگر مستعد زخم معده هستید و از خوردن داروهای مختلف خسته شده اید، به این خبر توجه کنید. محققان ایرانی اثرات گیاه بومادران را در پیشگیری از ایجاد زخم معده اثبات کردند. آنها متوجه شدند گیاه بومادران با کم کردن عوامل تهاجمی و آسیب‌رسان به معده اثر خوبی بر آن دارد. ابتدا با استفاده از داروی ایندومتاسین در موش‌ها، زخم معده ایجاد شد و سپس اثر درمانی و در ادامه اثر پیشگیری کننده تجویز گیاه بومادران بعد و قبل از ایجاد زخم معده مورد بررسی قرار گرفت که طی آن اثرات مثبت درمانی این گیاه روشن و در بررسی پاتولوژیک نیز بهبود زخم مشاهده شد.

نتایج تحقیقات انجام گرفته در دانشگاه علوم پزشکی مشهد نشان می‌دهد که عصاره آبی-الکلی گیاه بومادران اثر قابل توجهی بر زخم معده ناشی از ایندومتاسین در موش صحرایی دارد. عصاره گیاه بومادران با تقویت عوامل محافظت کننده مخاط معده، کم

فرزندان مادران سیگاری، مستعد بیش فعالی

را زیاد کند. اما در این بررسی محققان متوجه شدند احتمال ابتلای دختران به بیش فعالی در اثر اکسی توسین کمتر از پسران است. تحقیقات فراوانی در گذشته نشان داده که زایمان زودرس، عوارض بارداری و زایمان و مصرف تنباکو و الکل بر جنین تاثیر دارد و می‌تواند باعث بیش فعالی کودک شود. متخصصان می‌گویند ۱۰ درصد از کودکان به این بیماری مبتلا می‌شوند و شیوع آن در پسرها بیش تر از دختران است. لازم است بدانید بی‌توجهی و حواس پرتی و عدم تمرکز از مهمترین علایم این بیماری هستند. این بی‌توجهی ممکن است با فعالیت زیاد و حرکات تکانه‌ای همراه باشد یا نباشد. بنابراین حتی اگر فرزندان خیلی پرتحرک نبود اما تمرکز کافی نداشت حتماً برای بررسی بیماری با روانپزشک مشورت کنید.

جوان تر و تنها بوده و در بارداری سیگار کشیده‌اند. این مادران در زمان بارداری و زایمان هم دچار عوارضی بوده و کمی زودتر از موعد فرزند خود را به دنیا آورده‌اند. تحقیقات قبلی هم نشان داده بود استفاده از اکسی توسین برای تسریع روند زایمان می‌تواند خطر ابتلای کودک به این بیماری



اگر چه برای بیش فعالی و کمبود توجه کودکان هنوز علت مشخصی پیدا نشده و نقش ژنتیک را موثر تر می‌دانند اما تحقیقات نشان داده بعضی عوامل محیطی هم بر آن اثر دارند. مثلاً محققان در بررسیهای تازه خود اعلام کرده‌اند سیگار کشیدن مادران می‌تواند خطر این بیماری را در فرزندشان بالا ببرد. متخصصان معتقدند قرار گرفتن در معرض سیگار در بارداری می‌تواند تعادل مواد شیمیایی بدن را به هم زده و حتی بر انتقال ژنهای بیماریزا تاثیر داشته باشد. عفونتهای مجاری ادراری که با التهاب مربوط است هم می‌تواند بر تکامل مغز جنین در بارداری تاثیر بگذارد. استرس در بارداری (مثلاً ناشی از تنها بودن و جوان بودن) هم می‌تواند تاثیر مشابهی داشته باشد.

این بررسی که در استرالیا انجام شده نشان داده مادران کودکان مبتلا

روحیات انسان با غذا تغییر می‌کند

است، بخشی از طب سنتی است. در سنت‌های بهداشتی آسیایی، شکم مرکز بدن و منشأ استحکام روحی است، اما پژوهشگران مدت زمانی طولانی به این مساله اهمیت نمی‌دادند و آن را جدی نمی‌گرفتند. در مغز انسان هیچ بخشی وجود ندارد که مخصوص دستگاه گوارشی باشد، اما ۴ تا ۵ برابر اعصابی که در نخاع وجود دارند، از دیواره‌های روده می‌گذرند. این اعصاب حتی می‌توانند مزه‌های مختلف غذا را نیز تشخیص دهند. با این حال شکم و مغز همواره در ارتباط هستند. مغز سیگنال‌های مربوطه را از طریق گردش خون یا از طریق هورمون‌ها دریافت می‌کند. سپس این سیگنال‌ها در مغز به بخشی که مربوط به احساسات است، انتقال داده می‌شوند.

این رابطه نزدیک بین شکم و احساسات در طی دوران تکامل انسان شکل گرفته است. این مساله حتی در زندگی عادی برای همه مشخص است که گرسنگی حال را بد می‌کند و اگر هم انسان از نظر روحی حالش خوب نباشد، اشتها ندارد. غذایی که انسان مصرف می‌کند، در مغز دقیقاً ثبت می‌شود. اگر او اشتها داشته باشد و دستگاه گوارشی‌اش درست کار کند، سیستم درست است. اما اگر در دستگاه گوارشی اختلالی ایجاد شود، مغز متوجه این مساله می‌شود. به همین دلیل بسیاری از بیماری‌های مربوط به روده با ترس و افسردگی همراه هستند.



باورتان می‌شود که مغز و روده با هم ارتباط تنگاتنگ داشته باشند؟ لابد می‌گویید مغز به همه اجزای بدن از جمله روده هم فرمان می‌دهد. بله حق با شماست اما آیا می‌دانستید که سلامت مغز هم تحت تاثیر سلامت روده است و روحیات و شخصیت انسان هم تحت تاثیر چیزهایی که وارد دستگاه گوارش می‌شود قرار می‌گیرد؟ محققان به تازگی اعلام کرده‌اند که مواد غذایی می‌توانند در دستگاه گوارش واکنش‌هایی ایجاد کنند که باعث تغییرات روحی در انسان شود. این یافته‌های جدید علمی نشان می‌دهند که مغز و روده ارتباطی قوی با یکدیگر دارند. برخی از دانشمندان حتی گمان می‌برند که مواد غذایی بر شخصیت‌ها نیز تاثیر می‌گذارد. گروهی از پژوهشگران آلمانی تاثیرات مستقیم نوع غذا را بر رفتار و حالت موش‌های آزمایشگاهی بررسی کردند. این محققان در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که نوع ماده غذایی تاثیر مستقیم بر حال موش‌ها دارد. اهمیت این یافته و صدق کردن آن در میان انسان‌ها از این نظر است که می‌توان از این طریق با بیماری‌های روحی و روانی مبارزه کرد. اما از طرف دیگر، برخی پژوهشگران با این یافته‌های علمی محتاط تر برخورد می‌کنند و می‌گویند که این مساله به فاکتورهای متعدد دیگری بستگی دارد.

این ایده که روده منشأ احساسات انسان



راهنمایی تان کند.

چند روش طبیعی برای بارداری موفق

با این پیش فرض که شما آمادگی بارداری را دارید، سالم هستید، سیگار نمی کشید، به داروی خاصی اعتیاد ندارید و مشکل اضافه وزن ندارید می توانید از این چند پیشنهاد ساده در دوران اقدام برای بارداری استفاده کنید.

کافئین: چیزی که برای زن ها مضر و برای

مرد ها مفید است.

تحقیقات نشان می دهند مصرف کافئین برای زن ها شانس بارداری را پایین می آورد اما مصرف کافئین در مرد ها میزان اسپرم را بالا می برد.

یوگا، مدیتیشن و روش های آرامش بخشی

تلاش برای بارداری معمولاً با نگرانی و استرس در زن و مرد همراه است. آنچه نیاز دارید آرامش است اما آیا این کار ساده ای است؟ مدیتیشن و درمان های آرامش بخشی روش هایی مفید برای کنترل استرس و نگرانی ها است زمانی که برای بارداری اقدام می کنید.

آب درمانی

کاهش آب بدن یک مشکل شایع در زنان است. این بیماری باعث خشکی پوست، خشکی موی خشکی دهان و خشکی مخاط دهانه رحم می شود. مصرف زیاد آب به شما کمک می کند تا جلوی خشکی و کاهش طبیعی آب بدن را بگیرید و مخاط دهانه رحم را نیز متعادل نگه دارید.

روغن گل پامچال

روغن گل پامچال سرشار از اسیدهای چرب و ویتامین E است. اگرچه این روغن در دسترس عموم نیست اما اگر می خواهید سلامت رحم و دهانه رحم را تضمین کنید باید کمی به خودتان زحمت بدهید و این روغن را وارد رژیم غذایی تان بکنید.

آب لیمو

آنتی اکسیدان در لیمو به کمک اسپرم ها برای مبارزه با محیط اسیدی واژن می آید و شانس ورود اسپرم سالم را به محیط واژن بالا می برد. ۲۰ دقیقه قبل از خوردن صبحانه یک لیوان آب لیمو بنوشید.

دانه های سویا

دانه های سویا خواص مشابه استروژن دارند و به تخمک گذاری کمک می کنند. دانه های سویا مثل یک داروی ضعیف کلومید عمل می کنند.

چای سبز

چای سبز یک نوع نوشیدنی کافئین دار است اما تفاوت عمل می کند. چای سبز به باروری کمک می کند. چای سبز منبع غنی از انواع آنتی اکسیدان ها است و سیستم ایمنی بدن را بالا می برد و مانع سرطان می شود. هنوز مشخص نیست چای سبز چطور به بارداری کمک می کند. تحقیقات نشان می دهند زنانی که چای سبز مصرف می کنند زودتر باردار می شوند و مشکلات ناباروری کمتری دارند.



۵ باور اشتباه درباره بارداری

از بهترین روش های مطمئن برای پیدا کردن زمان دقیق تخمک گذاری و بالا بردن احتمال بارداری است.

سومین باور غلط: زمان باروری در روز هایی که بر اساس دماسنج های bbt دمای بدن بالا می رود بیشتر است.

دماسنج های bbt برای فهمیدن روند سیکل های ماهیانه روش مناسبی هستند و به کمک آنها می توانید تخمک گذاری را شناسایی کنید. اما این روش بهترین راه برای پیدا کردن زمان تخمک گذاری نیست. بر طبق زمانی که دماسنج bbt درجه حرارت بالای بدن را نشان می دهد شما برای تخمک گذاری آماده هستید. اما پیش بینی دقیق زمان تخمک گذاری با این روش ممکن نیست و فقط برای تایید تخمک گذاری مناسب است. دماسنج های bbt برای تشخیص مشکلات ناباروری مثل عدم تخمک گذاری کاربرد بیشتری دارند تا پیدا کردن زمان تخمک گذاری.

چهارمین باور غلط: ناباروری به راحتی در زمان می شود و یا بسیار گران و پرهزینه است.

بسیاری از زن و شوهر ها به اشتباه گمان می کنند مشکل ناباروری دارند. آنها قبل از مشاوره با یک پزشک، پیش فرضشان را بر این اساس می گذارند که هیچ راه بی دردسری برای درمان وجود ندارد و یا اگر برای درمان اقدامی کنند باید هزینه هایی گزاف پرداخت کنند.

این تصور اشتباه ممکن است زن و شوهر جوان را به مسیر هایی اشتباه وارد کند. آنها ممکن است از روی ترس و نگرانی به متخصص مراجعه نکنند، دستورالعمل ها را رعایت نکنند و یک مشکل

● ریحانه دوستدار

ممکن است شما و همسرتان هیچ نوع برنامه ریزی خاصی برای باردار شدن یا نشدن نداشته باشید. همه زن و شوهر ها برای بارداری یا پیشگیری از بارداری برنامه ریزی نمی کنند و اجازه می دهند بارداری در روندی طبیعی اتفاق بیفتد. اما عده ای هم دقیقاً همه چیز را کنترل می کنند از دماسنج های bbt و کیت های تخمک گذاری و... استفاده می کنند و با برنامه ریزی های دقیق برای بارداری اقدام می کنند. با این حال هر ماهی که برای بارداری اقدام می کنند بیبی چک ها و آزمایش های خون منفی است. تصورات اشتباه زیادی درباره تخمک گذاری و مقاربت برای بارداری وجود دارد. این باور های غلط ممکن است تلاش شما را برای باردار شدن بی ثمر کنند.

اولین باور غلط: مقاربت در روز ۱۴ سیکل ماهیانه برای باردار شدن ضروری است.

حتماً شنیده اید که بیشتر زنان در روز چهاردهم از سیکل ماهیانه تخمک گذاری می کنند. اما این مساله پایه ای علمی ندارد. این باور بر اساس روش تاریخ گذاری برای پیش بینی تخمک گذاری است. اگر سیکل عادت ماهیانه ۲۸ روزه باشد روز چهاردهم سیکل ماهیانه دقیقاً نیمه سیکل ماهیانه است. اما زنان کمی هستند که سیکل عادت ماهیانه آنها دقیقاً ۲۸ روزه باشد و هر ماه دقیقاً مطابق با این روند منظم پیش بروند. بنابراین پیدا کردن روز چهاردهم از سیکل قاعدگی همیشه دقیق و درست پیدا نمی شود.

دومین باور غلط: مقاربت برای بارداری باید ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد از تخمک گذاری انجام شود.

وقتی برای بارداری تلاش می کنید معمولاً بسیاری از اطلاعات علمی را اشتباه متوجه می شوید و سردرگم می شوید. درست است که بعد از تخمک گذاری زمان کمی برای بارور کردن تخمک دارید اما بسیاری از زن و شوهر ها در فهم بعضی از نکته ها اشتباه می کنند. آنها گمان می کنند برای بارداری فقط باید در این دوره محدود اقدام کنند. اما دو مساله در این شیوه اشتباه است. اولین نکته این است که تخمک فقط ۲۱ تا ۲۴ ساعت زنده می ماند نه ۷۲ ساعت. اگر تا زمان تخمک گذاری هیچ مقاربتی نداشته باشید بعد از تخمک گذاری فقط ۱۲ ساعت فرصت دارید تا این تخمک بارور شود. (اسپرم تا ۵ روز زنده می ماند). بنابراین مقاربت پیش از تخمک گذاری شانس باروری را بالاتر می برد و هر چقدر دیر شود شانس بارور شدن تخمک پایین تر می آید. بهترین زمان برای بارداری دو روز قبل از تخمک گذاری است.

مساله دوم در این روش اشتباه این است که بسیاری از زن ها نمی توانند زمان تخمک گذاری را تشخیص بدهند. اگر نمی دانید تخمک گذاری چه زمانی اتفاق می افتد یا در پیدا کردن تاریخ درست آن مشکل دارید شانس بارداری را کم می کنید. داشتن رابطه منظم حداقل یک بار در هفته یکی

توصیه های عاشقانه

وقتی برای با خود بودن

مردان بسیاری از اینکه همسرشان آنان را درک نکرده و مدام توقع دارد که کل زمانشان را با آنها قسمت کنند ناراحت اند. برای مردها قابل هضم نیست که زندگی مشترک همه اوقات آنها را بگیرد. در مقابل، زنان دوست دارند همسرشان تمامی وقت آزادش را با آنها بگذرانند. این



رفتار برای زنان به منزله صمیمیت است در این حالت است که احساس می کنند مورد توجه و عشق قرار گرفته اند. اما مردان در حالی که تمایل زیادی به نزدیک بودن با همسر دارند اما توقع دارند زنان به حریم خصوصی و روابط دیگرشان نیز احترام بگذارند. مثلاً وقتی همسرتان مشغول تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر و یا کتاب خواندن است، این رفتار را دال بر بی محبتی و بی توجهی ندانید. همسر شما دوست دارد زمانی را به تنهایی با خود و یا دوستان اختصاص دهد و دلش می خواهد به همین شکل شما هم اوقات خصوصی خودتان را داشته باشید و رد پای از دنیای قبل از تاهل در زندگی تان به چشم بخورد. ارتباط با دوستان، فعالیت های ورزشی، مطالعاتی و... شما همسرتان را خوشحال می کند. همه انسانها نیاز به تنهایی دارند تا به ذهن خود آرامش بخشند، در مواقعی که بر اثر فشار همسر شریک زندگی از اوقات شخصی اش اجتناب می کنند آنچه در نهایت رخ می دهد رنجش، خشم و آزدگی از همسر است.

همسران و یافته ها

ازدواج با زنان کم سن تر

محققان می گویند راز ازدواج موفق و زندگی شاد برای مردان، انتخاب یک همسر باهوشتر و فاصله سنی حداقل ۷ سال کوچکتر است. محققان آلمانی دریافته اند در صورتی که مردان با زنانی، با فاصله ۷ تا ۹ سال کوچک تر از خود ازدواج کنند، مرگ زودرس در آنها تا ۱۱ درصد کاهش می یابد و احساس شادکامی بیشتری خواهند داشت. تحقیقاتی که در مرکز «ژرمنز ماکس پلانک» انجام شده نشان می دهد مردانی که با زنان بزرگ تر از خود ازدواج کنند بیشتر در معرض مرگ زودرس قرار دارند. مردان اروپایی به طور میانگین با زنانی که سه سال از آنها کوچک تر هستند ازدواج می کنند. به جز این محققان دانشگاه بوئ در انگلیس دریافته اند احتمال این که این زوج ها تا آخر عمر در کنار یکدیگر بمانند بسیار بیشتر است. بویژه اگر هیچ یک از آنها سابقه طلاق نداشته باشد. پژوهشگران بیش از هزار و ۵۰۰ زوج و نامزد را به مدت پنج سال مورد بررسی قرار دادند. این پژوهشگران دریافتند احتمال طلاق در زوج هایی که زن ۵ سال از شوهرش بزرگتر باشد سه برابر زوج های هم سن است. به گفته آنان در صورتی که مرد از همسرش بزرگتر باشد شاهد طولانی تر شدن زندگی زناشویی خواهیم بود. این در حالی است که با سطح تحصیلات بالاتر در زنان، فرصت خوشبختی پایدار بیشتر می شود.



دایره واژگان کودک را گسترش دهید

۷ روش برای توسعه واژگان کودک نوپا



• ریحانه دوستدار

در سال های اول تولد کودکان یاد می گیرید میان هر آوا و لحن کودک در گریه و کلماتی که بیان می کند فرق بگذارید. شما می دانید کدام گریه، بهانه گرسنگی است و کدام ناله و زاری، بی قراری برای تعویض پوشک و چه گریه ای از درد و بی قراری است. کمی که کودک بزرگ تر می شود تلاش او برای بیان نیازها و ایجاد اصوات را برای حرف زدن ستایش می کنید. کودکان پیش از اینکه زبان به سخن گفتن باز کنند با شیوه هایی به جز گریه کردن نیز با شما ارتباط برقرار می کنند. چطور می توانید این زبان را بشناسید و معنایش را درک کنید؟

کودک همانطور که تلاش می کند دنیای اطرافش را کشف کند به شیوه آبا و اجدادش سعی می کند تا به اشیا محیط زندگی اش نامی بدهد. سپس به شما می فهماند چطور معنای آواها و واژه های ساختگی اش را بفهمید و از هم تفکیک کنید. او ممکن است به گریه بگوید «مو مو» چون گریه میو میو می کند و به پستانک بگوید «مچ مچ» چون وقتی در دهانش پستانک است چنین آوایی تولید می کند. کودک برای تشخیص و به یاد سپردن اشیا به کارکردهای آنها توجه می کند و بر طبق آن، اشیا را نامگذاری می کند. برای او آسانتر است به این شیوه حرف بزند تا اینکه با توضیحات شما درباره ی اینکه چرا به صندلی «صندلی» می گویم گوش بدهد.

زمانی که کودک به این مرحله می رسد، شما می توانید آموزش درست کلمات را شروع کنید و واژگان کودک را توسعه بدهید.

روش های زیادی برای آموزش زبان و لغات به کودک وجود دارد تا به شما کمک کند کودکی خوش بیان و خوش سخن تربیت کنید.

خواندن

کودکان شوق شنیدن و گوش سپردن دارند. خواندن برای گسترش درک و مفاهیم واقعی و انتزاعی در ذهن کودک بسیار موثر است. علاوه بر خواندن یک کتاب داستان یا شعر خواندن حرف زدن درباره آنچه خوانده اید نیز مهم است. وقتی کودک به تصاویر یک کتاب نگاه می کند یا او درباره تصاویر حرف بزنید و از او بخواهید درباره آنها فکر کند. توجه کودک بیش از هر چیز به تصاویر یک کتاب است بنابراین قبل از شروع داستان کودک را تشویق کنید که داستان کتاب را حدس بزند. کتاب خواندن مهارت های شنیداری و گفتاری را تقویت می کند و با تکرار، کودک آنچه می شنود را به خاطر می سپرد و معنای واژه های بیشتری را یاد می گیرد.

گفتگو

با کودک حرف بزنید و از او سوال کنید. بیشتر از اینکه حرف بزنید و یاد بدهید سعی کنید از او بپرسید. به جای اینکه همه ی رخدادهای اتفاقات را برای کودک توضیح بدهید از او بخواهید تا برایتان حرف بزند. هنگام بازی کودک را وادار کنید بیشتر حرف

بزنند. کودکان پر حرف نیستند و پرسش بهترین راهکار برای وادار کردن او به حرف زدن است. اجازه بدهید او پاستخان را بدهد و سپس سوال های بعدی را بپرسید. مطمئن شوید که او منظور شما را می فهمد. وقتی کودک حرف می زند با هر اشتباهی او را اصلاح نکنید. ایراد گرفتن و تصحیح کردن اعتماد به نفس و تلاش او را برای بیشتر گفتن و بیشتر شنیدن کم می کند. اگر می خواهید کلمه ای را اصلاح کنید بدون اشاره مستقیم و با تکرار دوباره واژه ها او را متوجه اشتباهش کنید.

حرف زدن به زبان بچه گانه ممنوع

کودکی که حرف زدن را یاد گرفته است حرف زدن به زبان ناشیانه و بچه گانه را دوست دارد. این زبان راحت تر و آشنا تر است و معمولاً با خنده و خوشایند دیگران همراه است. او فکر می کند چرا باید به زبانی سخت تر و جدی تر حرف بزند وقتی می تواند همه مفاهیم را به شیوه و زبان بچه گانه خودش به دیگران بفهماند؟ او تا همین چند ماه پیش

به «عقب» می گفت «عقبی» او به راحتی منظور را به دیگران می فهماند اما حالا از او می خواهند واژه درست را به کار ببرد و این کار نیاز به دقت و تمرکز دارد. شاید شما خوششان بیاید اما این کار درست نیست. هرباره که او با ادا و اطوار و بچه گانه حرف زد به او بگویید «من نمی فهمم چی می گی لطفاً درست حرف بزن». بی توجهی و بی پاسخ گذاشتن درخواست ها وقتی با ادبیات بچه گانه حرف می زند او را مجبور می کند تا عادتش را کنار بگذارد و درست حرف بزند تا نتیجه بگیرد.

آواز خواندن

آواز خواندن می تواند تکرار واژه ها یا در آوردن اصوات موزون باشد. آواها و ترانه ها ابزاری برای گسترش زبان و کلام کودک است. کودکان کلمات بیشتری را در یک ترانه یا شعر یاد می گیرند. ترانه خواندن با چاشنی طنز و شوخی موثر است. حتی اگر کمی ترانه یا شعر سخت تر از قدرت درک کودک باشند باز هم کودک برای یاد گرفتن تلاش

می کند و به آن واکنش نشان می دهد. صدای کودک را وقتی شعری می خواند ضبط کنید و برایش تکرار کنید. وقتی او به صدای خودش گوش می دهد تفاوت کلمات را با آنچه شما می خوانید متوجه می شود و خودش را اصلاح می کند.

بازی «این چیه؟»

حتماً این بازی را بارها با کودکان انجام داده اید. اگر تا پیش از این تاثیر این بازی را بر روی یادگیری و بالابردن مهارت های گفتاری کودکان نمی دانسته اید اکنون می توانید این بازی را هدفمندتر پیش ببرید. علاوه بر نام بردن اشیای محیط زندگی کودک به چیزهای جزئی تری اشاره کنید. مثلاً در یک کتاب به نام تک تک گل ها، درختان، حیوانات و تفاوت های انسان ها اشاره کنید. نام ملیت ها، کشورها، تفاوت رنگ های یک طیف را بگویید. مهم نیست کودک چه تعدادی از آنها را یاد می گیرد. هدف در این بازی یاد گرفتن و حفظ کردن نام ها نیست. همین که او این نام ها را می شنود برای توسعه لغات و گسترش زبان و بیانش کافی است.

هر روز یک کلمه

برای هر روز یک کلمه خاص را انتخاب کنید و معنا و کاربردهایش را به کودک یاد بدهید. کودک را تشویق کنید که از آن واژه در جملاتش استفاده کند. می توانید این روش را به یک بازی تبدیل کنید و برایش قانون وضع کنید. مثلاً او باید در طول روز حداقل ۵ بار از این واژه در جمله ای درست استفاده کند و یا تلاش کند آن را در بین جملات دیگران پیدا کند و معنایش را بگوید. هر روز یک واژه انتخاب کنید و آخر هفته اگر کودک معنای واژه ها را درست یاد گرفته بود یک جایزه مثل بستنی یا پیترزا مهمانش کنید.

«شام بده و بگو»

در تفریحات و گردش های خانوادگی وقتی به سفری می روید یا به پارک و موزه ای می روید کودک را با چیزهای تازه و خاص آشنا کنید. انواع سنگ ها، گل ها در پارک ها و کنار ساحل، تا بازدید از انواع موزه ها و نمایشگاه های هنری و بازارهای محلی مکان های مناسبی برای آموختن چیزهای تازه است. وقتی به خانه آمدید از کودک بخواهید درباره آنچه دیده و یاد گرفته حرف بزند.

مهم نیست چه روشی را برای پیشرفت و توسعه زبان کودک استفاده می کنید ممکن است روشی که امروز از آن بهره بردید فردا کاربردی نداشته باشد و کودک از آن استقبال نکند اما در دوره های زمانی دیگر باز هم کاربرد خواهند داشت. اگر کودکان در کلمه، جمله سازی و فن بیان مشکل دارد باید بیشتر و جدی تر تلاش کنید تا گفتار و شنیدار کودک را تقویت کنید اما اگر دنبال راهی هستید تا کودک زودتر حرف بزند نباید روی این شیوه ها پافشاری کنید. کودکان بالاخره حرف خواهند زد و این روش هافقط بیان و گفتار کودک را بهبود می دهند.

اشتیقات والیج

دشواری های کنترل کودک



مراقبت از یک کودک پر جنب و جوش انرژی زیادی از پدر و مادر می گیرد، مثلاً وقتی پس از یک روز سخت کاری در برابر کودک ناآرامتان کلافه می شوید، کنترل خود را از دست می دهید و سر او فریاد بلندی می زنید. اما شاید بهتر باشد کمی هم روی خودتان کار کنید. صبوری شما نه فقط امروز، که فردای کودکان را هم خواهد ساخت چرا که وقت بازی و استراحت فقط مختص سرگرمی نیست.

آنها در بازی هایشان در واقع مهارت های زندگی در بزرگسالی را می آموزند. روزهای پر دغدغه شغلی برای خودتان اهمیت قائل شوید، به پیاده روی بروید و نفسی تازه کنید. ده دقیقه بعد حال شما برای روبه رو شدن با فرزندان بهتر خواهد بود. در منزل هم وقتی عصبی و کلافه شدید، در صورتی که از امنیت کودکان اطمینان دارید به اتاق دیگری بروید و خودتان را آرام کنید و به این فکر کنید که به هر حال شما وظیفه رشد دادن و حمایت از فرزندان را دارید. اگر نمی توانید او را تنها بگذارید باهم به اتاق دیگر یا بیرون بروید. این تغییر فضا به برقراری آرامش هر دو ی شما کمک می کند. گاهی از همسر یا دوستی بخواهید برای ساعتی مراقب اوضاع باشد تا شما کمی استراحت کنید.

پچه ها و یافته ها

تغذیه مادر و رفتار کودک



تغذیه شما در دوران بارداری و قبل و بعد از آن، فقط سلامت جسمی فرزند شما را نشانه نمی گیرد. شما با خوب خوردن و درست و اصولی تغذیه کردن خود، آینده روانی و رفتاری فرزندان را هم رقم می زنید. شاهد این ادعا، نتایج تحقیقات جدید است که نشان می دهد، تغذیه ناسالم مادر در دوره بارداری به احتمال زیاد روی رفتار کودک در آینده تاثیر می گذارد. بچه های این مادران وقتی به دوره کودکی و نوجوانی رسیدند، علائم افسردگی و اضطراب دارند و به پر خاشگری و بداخلاقی تمایل دارند. در طرح مطالعاتی که بدین منظور انجام شد، بیش از ۲۳ هزار مادر و کودک شرکت کردند. به گفته محققان نروژی، تغذیه در دوران بارداری و سال های اول تولد، بسیار مهم است و این امر با وضعیت جسمی و سلامت کودک در سال های آینده ارتباط دارد. این مطالعه نشان می دهد کودکانی که مادران آنها مواد غذایی ناسالم مانند غلات تصفیه شده، نوشیدنی های شیرین و تنقلات شور می خوردند با مشکلات رفتاری از جمله کج خلقی و پر خاشگری مواجه هستند. کودکانی که غذاهای ناسالم تر مصرف می کنند یا به اندازه کافی از مواد غنی از مواد مغذی مانند سبزیجات مصرف نمی کنند در مراحل بعدی زندگی دچار مشکلات سلامت روحی می شوند.

قاب امروز

تقاضای مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۱۳۵۲
(برابر با ۲ ذیحجه ۱۳۹۳، ۲۷ دسامبر ۱۹۷۳) نقل شده است

بهای سوخت کشتی در اسکله‌های بازگویی جنوب و شمال و قیمت بنزین هوایما در فرودگاه‌های بین‌المللی ایران برای کشتی و هوایما خارجی مطابق نرخ بین‌المللی افزایش یافته است. پس از افزایش قیمت نفت در ۱۶ اکتبر (۲۴ مهر) بهای کلیه فرآورده‌های نفتی در سراسر جهان ترقی کرد و به دنبال افزایش قیمت، تحویل سوخت کشتی و هوایما نیز کاهش یافت، بطوریکه موجب تقلیل پرواز هوایماها و حرکت کشتی‌ها شد.

ایران در تحویل سوخت کشتی و بنزین هواپیما هیچ گونه تغییری نداد و تاکنون هواپیما و کشتی های خارجی هر مقدار که احتیاج به سوخت داشتند تحویل گرفتند.

اما نرخ هر دو فرآورده را معادل نرخ بین‌المللی افزایش داده است. این افزایش مدتهاست که در اسکنه‌ها هنگام تحویل گازوئیل به کشتی‌ها و در فرودگاه‌های مهرآباد و آبادان در موقع تحویل بنزین به هوایماها به موقع اجرا گذارده شده است.

از هفته آینده فعالیت یکصد و پنجاه دختر و پسر پلیس درخت که شهر داری آنها را بر گزیده است آغاز میگرد.

مدیرکل پارکهای شهر امروز اعلام داشت که برای برقراری رابطه مستقیم بین مردم و سازمان مزبور افراد آموزش دیدهای را که دارای تحصیلات عالی و کارآوری فوق العاده می باشند بکار دعوت کرده است.

مهندس حسن اسکندری در این مورد گفت: از نظر اجرای سریع و وظایف پلیس درخت شهر تهران به ده ناحیه تقسیم گردیده است تا هر گروه با تعهداتی که در حوزه های مشخص دارند بتوانند فعالیت شان را با موفقیّت و دقت لازم انجام دهند. کار پلیس درخت به این ترتیب است که به منازل که مساحت آنها بیش از یک پانصد متر میباشد مراجعه میکنند و به صدور شناسنامه درختان اقدام می نمایند.

فعالیت بازار در هفته گذشته نسبت به هفته قبل تفاوت چندانی نداشت و معاملات عمده روی صدور خشکبار بخارج از کشور انجام گرفت. قسمت عمده کمبود فعالیت بازار مربوط به کم پولی است که گفته می شود علت آن مربوط به فعل و انفعالاتی است که در شش ماه گذشته در بازار وجود داشته است. هنوز بازار توانسته است موقعیت خود را با وضع تازه تطبیق دهد. به جهت کمی پول بازار نرخ امضاهای درجه یک پنبه ۱۸ درصد و درجه دو ۲۴ درصد و روی امضاهای درجه سه معامله های صورت نمی گیرد. فعالیت تجار صادر کننده پنبه علل مختلف از جمله کمبود و نمر غوبی پنبه درجه یک کاهش یافته تا جانیکه پیش بینی ۲۵۰ تن محصول پنبه اسمال با تردید متعلق می شود. قیمت کنجاله در بورسهای خارج حدود ۵۰ دلار در هر تن کاهش نشان میدهد، و از طرفی میزان محصول داخلی اسمال فراوان نیست و تنی ۶۵۰ دلار منطفه معاملات بورسهای جهانی است.

پزشکان امریکایی پس از مدتها مطالعه و آزمایش
توانستند مرده را زنده کنند البته مسئله زنده کردن بیمارانی که
بر اثر بیماریهای درمان ناپذیر می پیر می مردند در میان نیست
بلکه مردگانی را میتوان زنده کرد که به مرگ ناگهانی گرفتار
شده باشند. همه ساله هزاران نفر در دنیا با مرگ ناگهانی
از دنیا میروند تنها در امریکا سالی چهارصد هزار نفر با مرگ
ناگهانی چشم از هستی فرو می بندند. پزشکان مدتها در باره این
پدیده دچار کمراهی بودند ولی اخیرا دکتر برنارد لادن پزشک
ویژه و همکار امریکایی پس از ده سال تلاش و مطالعه راز این مرگ
و میرودگی ناگهانی را کشف کرده و به عده ای از این مردگان
زندگی دوباره داده است.

دکتر امریکائی پس از بررسیهای زیاد متوجه شده است که مرگ ناگهانی نتیجه کار نامنظم قلب است. وقتی که قلب با سرعت فوق العاده زیاد شروع به تپیدن کرد یک لرزش نامنظم و بسته های عضلانی و حفره های مختلف اعضای بدن را پاشد و تکان داده و باعث از کار افتادن آنها میشود.

پکن - خبرگزاری فرانسه - دیروز به مناسبت هشتادمین سالروز تولد مائو تسه تونگ هیچگونه مراسمی در جمهوری خلق چین برگزار نشد. ولی روزنامه‌های پکن با درج مقالاتی درباره «خورشید سرخ» افکار مائو تسه تونگ بطور غیر مستقیم به روز تولد رهبر چین اشاره کرده بودند. مائو در ۲۶ دسامبر ۱۸۹۳ چشم به هستی گشوده و دیروز و ۱۹ دسامبر سال زندگی خود گذرشد. رهبر چین از سال ۱۹۴۹ برگراری هرگونه مراسم رسمی و غیر رسمی را به مناسبت تولد رهبران حزب قدغن کرده است و بیست و هفت روز بعد از تولد مائو تسه تونگ در پکن به یاد او یک خانوان می گذرانند و کوکوشهائی برای او میخوانند. مقامات انگلیس کرده است.



شنای قوها در برکه ای در انگلیس / منبع: تلگراف

داستان کوتاه

کودکی هایم اتاقی ساده بود

از یاد نبریم
امروز هدیه‌ای بزرگ از سوی یکی از دوستانم دریافت کردم.

روی جعبه نامه‌ای نوشته شده بود. آن را باز کردم و خواندم: (دوست خوبم از اینکه به من سر زدی ممنونم، تو بهترین دوست من هستی). این دوستم در تصادف قطع نخاع و فلج شده بود و پس از آن هیچ یک از دوستانش به دیدارش نرفته بودند. هفتۀ پیش من ۱۵ دقیقه به خانه‌اش رفتم و با او درددل کردم.

روی سقف ماکه طاقی ساده بود می‌شدم پروانه، خوابم می‌پرید خواب‌هایم اتفاقی ساده بود زندگی دستی پر از بوچی نبود بازی ما مجفت و طاقی ساده بود قهر می‌کردم بر شوق آشتی عشق‌هایم اشتیاقی ساده بود

* مترجم: آرشد میری خانی
* منبع: marcandangel.com

کودکی هایم اتاقی ساده بود
 قصه ای، دور اجاقی ساده بود
 شب که می شد نقش هاجان می
 روی سقف ما که طاقی ساده بود
 می شدم پروانه، خواب می پرید
 خواب هایم اتفاقی ساده بود
 زندگی دستی پراز یوچی نبود
 بازی ما مجفت و طاقی ساده بود
 قهر می کردم به شوق آشتی
 عشق هایم شادابی ساده بود
 ساده بودن عادت می مشکل نبود
 سختی نان بود و باقی ساده بود

غلامحسین باغبان

[illegible]

حل

३४७२

१६.

	6		1	4				7
	5				3			2
	4	2			7	8		
3						4	9	
		9			5	2		
	7	5						1
		8	4			7	1	
			7				2	
7				1	9		3	

1	5	3	6	8	7	2	9	4
2	9	4	1	5	3	6	8	7
6	8	7	2	9	4	1	5	3
3	1	5	7	4	6	8	2	9
8	6	2	3	1	9	7	4	5
7	4	9	5	2	8	3	1	6
9	3	1	8	7	5	4	6	2
5	2	6	4	3	1	9	7	8
4	7	8	9	6	2	5	3	1

حل ۹۵۹